

Spojte TEČKY (anglicky D.O.T.S.)

Každý z nás se snaží vyhýbat nebo se úplně zbavit náročných myšlenek a emocí. Cílem tohoto cvičení je zjistit a) jakých strategií a metod užíváte, a b) jak jsou funkční z dlouhodobé perspektivy. Důležitá poznámka: *Prosím, **neškatulkujte** Vaše metody a strategie jako správné nebo špatné, pozitivní nebo negativní.* Cílem je jednoduše zjistit, zda jsou tyto Vaše metody a strategie **funkční** – tzn. jestli fungují z dlouhodobého hlediska a přibližují Vás k naplněnějšímu a smysluplnějšímu životu. (Pokud některé zlepšují Váš život z dlouhodobé perspektivy, tak je samozřejmě dělejte dál!)

Jaké jsou hlavní myšlenky, pocity, vjemy, touhy, vzpomínky, emoce, nutkání, přesvědčení a starosti, které nechcete?

.....

.....

.....

Odvedení pozornosti (D – Distraction): Co děláte, abyste se zaměstnali od všech Vámi uvedených myšlenek, pocitů, vjemů, tužeb, vzpomínek, emocí, nutkání, přesvědčení a starostí, které nechcete? Jakým způsobem odvádíte svou pozornost? (např. filmy a seriály na streamovacích platformách, televize, internet, počítačové hry, cvičení, zahradničení, hazardní hry, jídlo, drogy, alkohol, nakupování...)

.....

.....

.....

Vyhýbání se (O – Opting out): Jakým důležitým, smysluplným nebo život zlepšujícím a zkvalitňujícím činností, událostem, úkolům, výzvám nebo lidem se vyhýbáte, ukončujete je, unikáte z nich, odkládáte je nebo se z nich či od nich stahujete? (Jestliže nejsou důležité, smysluplné nebo život zlepšující a zkvalitňující, pak nevádí, že se jim vyhýbáte!)

.....

.....

.....

Přemýšlení (T – Thinking strategies): Jakým způsobem, ať už vědomě nebo nevědomě, se snažíte přemýšlet nad tím, jak se z bolesti dostat? Zakroužkujte kteroukoli z následujících možností a případně si doplňte další:

Strachování se; Lpění na minulosti; Fantazírování o budoucnosti; Představování únikových scénářů (např. opuštění práce nebo stávajícího partnera); Plánování pomsty; Obviňování sebe, druhých a celého světa; Logické a racionální promlouvání k sobě sama; Pozitivní myšlení; Pozitivní afirmace; Souzení a kritizování sebe nebo druhých; Přísnost k sobě sama; Analyzování se (snaha přijít na to, proč jsem takový*á); Analyzování situace (snaha přijít na to, proč se něco stalo); Analyzování ostatních (snaha přijít na to, proč jsou druzí takoví); Plánování; Strategizování; Konstruktivní řešení problémů; Opakování inspiračních výroků nebo motivačních citátů; Vytváření to-do listů; Zpochybňování a rozporování negativních myšlenek; Říkání si „tohle přejde“ nebo „bude lépe“; Myšlenky typu „to není fér“ a nebo „kéžby/ kdyby jen...“; Litování se;

.....

.....

.....

Sebepoškozování, návykové látky a další způsoby (S – Substances & other Strategies): Jaké látky užíváte, abyste se vyhnuli nebo zbavili bolesti (včetně potravin, nápojů, cigaret, rekreačních drog, přírodních a bylinných léků a léků na předpis)? A jaké další strategie využíváte k tomu, abyste se bolesti zbavili nebo se jí vyhnuli (např. jóga, meditace, podvádění partnera*ky, agresivita, Tai Chi, masáže, cvičení, hádky, hudba, sebevražedné pokusy, sebepoškozování, modlení se, rozbíjení věcí, svépomocné knihy, navštěvování terapeuta, praktikování všímavostních cvičení, povalování se v posteli, časté střídání sexuálních partnerů)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Většina uvedených strategií dává člověku pouze krátkodobou úlevu. Zbavily vás tyto způsoby nechtěných myšlenek, pocitů, vjemů, tužeb, vzpomínek, emocí, nutkání, přesvědčení a starostí tak, že už se nikdy nevrátily?

Je zcela jasné, že některé z metod jsou užitečné, pokud jsou užívány **flexibilně, střídavě a rozumně** – v tomto případě dále pokračujte v jejich užívání. Když jste však na tyto metody **příliš spoléhali** – užívali je **nadměrně, rigidně nebo nevhodně**, kolik Vás to stálo v kontextu zdraví, ztraceného a promarněného času, vztahů, peněz, zmeškaných příležitostí, práce, emoční i fyzické bolesti atd.?

.....

.....

.....

Takže kolik z těchto metod vám poskytne *krátkodobě* úlevu, ale *dlouhodobě* jste stále uvíznutí v kole nepříjemných myšlenek a emocí a zhoršují vám život?

jedna pár asi půlka většina všechny

Opravdu dlouho a usilovně jste se snažili zbavit nechtěných myšlenek, pocitů, vjemů, tužeb, vzpomínek, emocí, nutkání, přesvědčení a starostí. Nikdo vás nemůže nazývat lenochem! Ale v dlouhodobém kontextu se stále vracejí. A bohužel – často to, co děláte, z dlouhodobé perspektivy zhoršuje a znekalitňuje život. Je to začarovaný kruh. Většinu lidí velmi bolí, když si uvědomí, že v tomto kole uvízli.

Jaké pocity to vytváří ve vás? Dokážete si na chvíli přiznat, jak bolestivé a těžké je být chycen v tomto začarovaném kruhu? A je něco laskavého, co si můžete říct?

Vzhledem k tomu, že a) bez ohledu na to, co děláte, bolestivé a nechtěné myšlenky a emoce se *stále vracejí*, a b) tím, jak moc se jim snažíte vyhnout nebo se jich zbavit, si v *dlouhodobém kontextu* zhoršujete život – byli byste ochotni naučit se „nový způsob“ reakce na ně? Metodu, která se radikálně liší od toho, co jste doposud zkoušeli?